2025 年　3 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3 なごもう会　13:30	4 ふれあい給食(食改) 8:30 市館長研修会 (上小鴨CC)10:00	5 ぬのこ谷楽級⑨ 13:30 旧北谷小体育施設 開放企画運営委員会 19:00	6 明るい選挙推進員会 19:00	7 北谷進修会打合せ会 19:00	8 書道教室　13:30
9 地域防災力を高めよう 10:00	10 北谷土地改良区 理事会　19:00	11 ぬのこ谷ふれあい サロン　10:00 民協定例会　18:00 久米中学校卒業式	12	13 和い輪い　13:00	14 久米小学校卒業式	15
16 自治公協役員研修会 10:00	17 なごもう会　13:30 土木交通部長会 19:00	18	19 生花教室　13:30	20 春分の日	21	22 スポーツ教室閉講式 (旧北小体育館)10:00
23	24 ホットライン会議 13:30	25 北谷保育園卒園式	26 スイーツ教室　13:30	27	28	29 書道教室　13:30
30	31					

北谷保育園　3 月 25 日（火）
久米小学校　3 月 14 日（金）
久米中学校　3 月 11 日（火）

北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ施設充実費として

金一封

（森）　梶田　富美恵　様

故　梶田　金夫　様（91 歳）

温かいご厚志をいただきました。
慎んでお悔み申し上げます。

サークル 和 い 輪 い

日時：3 月 13 日（木）13 時～
場所：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ
内容：茶話会
申込：3/6（木）までに大窪さんへ

日時：4 月 4 日（金）13 時～
集合：倉吉博物館前（椿の平）
内容：お花見
申込：3/30（日）までに大窪さんへ

北谷・出張介護相談会

令和 7 年
日時：①4 月 1 日　②7 月 1 日
③10 月 7 日　④1 月 6 日
火曜日／13 時 30 分～15 時
場所：北谷コミュニティセンター
内容：介護に関する相談
介護保険の申請手続き
問合せ：かもがわ地域包括支援センター
（☎45-3888）

4 月予定

▼ なごもう会
4 月　7 日（月）
4 月 21 日（月）

▼ ふれあい給食
4 月　9 日（水）食 改

北谷コミュニティセンターだより

令和 7 年
3月号

北谷コミュニティセンター（平日 9 時～17 時）
〒682-0604　鳥取県倉吉市福本 226-1
電話　（0858）28-0969
FAX　（0858）28-6032
mail　kokitada@ncn-k.net

HP

単位:世帯、人

世帯数		508
総　数		1,141
	男性	555
	女性	586
0～14歳		93
15～64歳		491
65歳以上		557

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

各種事業ご案内・参加者募集

※ご案内に付いております QR コードからでもお申込みできます。

『 地域防災力を高めよう！② 』

日　時：**3 月 9 日（日）10 時～12 時頃**
場　所：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ
共　催：北谷地区振興協議会、自治公協議会防災部長会

『 ぬのこ谷ふれあいサロン 』

日　時：**3 月 11 日（火）10 時～14 時 45 分**
場　所：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ
共　催：北谷地区社会福祉協議会
※申込みは、締め切っております。

『 自治公民館協議会 役員研修会』

スマートフォンの普及に伴い、インターネット上での特殊詐欺の被害が増加しています。対策を学び、誰もが安心して過ごせる地域としていきましょう。

日　時：**3 月 16 日（日）10 時～11 時 30 分**
場　所：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ
テーマ：「特殊詐欺被害について」
講　師：倉吉警察署生活安全課 鳥取県警部補 福山修治さん
対　象：自治公協議会役員（各自治公部長）
主　催：北谷地区自治公民館協議会 総務部長会

令和 6 年度
スポーツ教室 閉講式 & コミセン杯

1 年間スポーツをとおして元気な身体づくり、仲間づくりをしてきました。今年は頑張って練習した成果を試合で発揮していただきます！

日　時：**3 月 22 日（土）10 時～11 時 40 分**
場　所：旧北谷小学校 体育館
対　象：卓球教室
主　催：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ

『 スイーツ教室 』

日　時：**3 月 26 日（水）13 時 30 分～16 時頃**
場　所：北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ 調理実習室
内　容：①ヨーグルトのスフレケーキ
②抹茶のティラミス
講　師：大窪逸子さん
参加費：実費
申込み：3 月 19 日（水）までに
【主催】北谷ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰへ

★スフレケーキとは、フランス発祥の「スフレ」の技法を用いた軽やかでふわふわのケーキです。

北谷コミュニティセンターサロン

期　日：毎月第 3 火曜日
次回▶3 月 11 日（火）10 時～14 時 45 分
※3 月は地区社協の事業と合同開催となりますので日程が変更となります。
参加費：毎回 100 円 ※3 月は無し
主　催：北谷コミュニティセンター

2月サロン

e スポーツで太鼓の達人とボーリングを楽しみました♪

✿北谷コミュニティセンターの主事を募集しています✿

1　募集職種・採用人数　　コミュニティセンター主事　１名

2　勤務条件等

（1）職務内容　■コミュニティセンター事業に関する業務　■施設の維持管理　■各種団体の事務
■その他、任命権者が命ずる業務　など

（2）勤務場所　北谷コミュニティセンター（倉吉市福本 226-1）

（3）勤務時間　午前９時 00 分～午後５時 00 分（原則、土日祝日休み）
※ただし、事業や会議等で休日出勤や夜間勤務もあります。

（4）雇用期間　令和７年５月１日～令和８年３月３１日　＜定年制：65 歳＞
※更新の可能性あり

（5）給　　与　月額 147,800 円（昇給制度あり）
※このほか通勤手当、期末手当、時間外勤務手当等の諸手当が条件に応じて支給されます。

（6）加入保険等　雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金、退職金共済

3　応募資格　■普通自動車運転免許証を有しており、自家用車を公用利用可能な人。
■パソコンで仕事ができること。（ワード、エクセル、メール等）

4　提出書類　市販の履歴書（顔写真添付、自筆）を北谷コミュニティセンターへ
郵送または持参してください。

5　受付期間　令和７年３月 28 日（金）まで

6　選考方法　作文（PC 操作）、面接試験　　※作文テーマ『北谷で主事としてやってみたいこと』800 字以内

7　試験日時　令和７年４月 13 日（日）

8　申し込み・問い合わせ先　北谷コミュニティセンター　☎28-0969（平日午前９時～午後５時）

ぬのこ谷文庫

★ コミセンで市立図書館の本が借りられます。
★ １回につき１人３冊まで２週間貸出しできます。
★ 次回の本の入れ替えは７月です。

種　類	タイトル	著　者　名	タイトル	著　者　名	タイトル	著　者　名
小　説	こんなふうに死にたい	佐　藤　愛　子	運命	藤　原　て　い	桜庭一樹短編集	桜　庭　一　樹
	散歩道から	庄　野　潤　三	フレンチ・シルク 上	サンドラ・ブラウン	遠いアメリカ	常　盤　新　平
	私の情報日記	城　山　三　郎	フレンチ・シルク 下	サンドラ・ブラウン	寛永風雲録　上	南　原　幹　雄
	運命をたのしむ	曾　野　綾　子	殺しの四人	池　波　正　太　郎	寛永風雲録　下	南　原　幹　雄
	寝たきり婆あ猛語録	門　野　晴　子	梅安影法師	池　波　正　太　郎	桜の下殺人事件	西　村　京　太　郎
	辞めない理由	碧　野　圭	バスを待って	石　田　千	高円寺純情商店街　上	ねじめ正一
	グランド・フィナーレ	阿　部　和　重	赤へ	井　上　荒　野	高円寺純情商店街　下	ねじめ正一
	葬式組曲	天　祢　涼	虫娘	井　上　荒　野	北の林	原　田　康　子
	Ball Boy＆Bad Girl	飯　島　愛	秀吉の枷　上	加　藤　広	さらば長き眠り	原　　奈
	ゴールデンスランバー	伊坂幸太郎	秀吉の枷　下	加　藤　広	蛇鏡	坂東眞砂子
	SF妙法蓮華経	石　川　英　輔	五竜世界	壁井ユカコ	パナマ運河の殺人	平　岩　弓　枝
	世界中が雨だったら	市　川　拓　司	五竜世界　2	壁井ユカコ	隅田川小景	増田みず子
	雪の華	伊藤たかみ	五竜世界　3	壁井ユカコ	似せ者	松井今朝子
	メグル	乾　　ルカ	ガイア伝説	半　村　良	一絃の琴	宮尾登美子
	ルカの方舟	伊与原　新	江戸城大変	磐　紀　一　郎	白夜野分の章	渡　辺　淳　一
	夫婦葬送	笹　沢　左　保	吉宗影御用	磐　紀　一　郎	恨みの陸中リアス線	西　村　京　太　郎
	賛美する旅人	曾　野　綾　子	浪花少年探偵団	東　野　圭　吾	諏訪・安曇野殺人ルート	西　村　京　太　郎
	元禄繚乱　上	中　島　丈　博	浪花少年探偵団　2	東　野　圭　吾	野猿殺人事件	西　村　京　太　郎
	元禄繚乱　中	中　島　丈　博	ルドヴィカがいる	平　山　瑞　穂	行きつ戻りつ	乃　南　ア　サ
	元禄繚乱　下	中　島　丈　博	玄鳥	藤　沢　周　平	**その他多数そろえております★**	
	天保謎解き帳	永　井　義　男	いつか王寺駅で	堀　江　敏　幸		
	札幌着23時25分	西　村　京　太　郎	雪沼とその周辺	堀　江　敏　幸		

保だより健い

眠れていますか？～十分な睡眠は心と体の栄養です～

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ、頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためには、よい睡眠をとることが重要です。よい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることが、うつ病の予防や早期発見につながります。

疲れた脳と体は眠っている間に回復するため、睡眠キャラクターの「スーミン」が提唱している**「よく寝るための４つのヒント」**をご紹介します。

スーミン

① 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると脳の目覚ましスイッチが入ります。

② 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。

③ 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。

④ 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TV などの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるのでやめましょう。

【こころの相談窓口】
鳥取県立精神保健福祉センター　☎0857-21-3031（平日８時 30 分～17 時 15 分）
中部総合事務所　倉吉保健所　☎0858-23-3921（平日８時 30 分～17 時 15 分）

【いのちの電話】
鳥取いのちの電話　☎0857-21-4343（毎日正午～21 時）
自殺予防いのちの電話　☎0120-783-556（毎日 16 時～２１時、毎月１０日８時～翌日８時）《無料》

倉吉市健康推進課　☎０８５８-２７-００３０

警だより察③

小遣い稼ぎのつもりで申し込んだ、簡単に稼げる、そのおいしい話、詐欺です！

【副業詐欺の手口についてご説明します】

1　インターネット上の「簡単」「高収入」「・・・するだけ」などの仕事へ申し込む
　○ ネットの動画を見て閲覧数を増やし、画像のスクリーンショットを送る
　○ ショッピングサイトの画像を写真に撮って送る
など簡単な作業をすることで、初めに **«少額の報酬»** が本当に手に入る

さらに**高収入のプラン**があります。開始費用は３万円です。

2　次に、高額報酬が手に入るプランを紹介され
　○ 仕事をするためにサイトやアプリの登録料、手数料等が必要
　○ 仮想通貨の取引を指示される
など **«お金を要求»** されるが、お金は後に戻ると説明される

3　初めに少額の報酬が手に入っていることから、信用し、指示どおりに送金、さらに操作ミスについての違約金や損害補填金など理由をつけて **«お金を要求»** され、何度もお金を送り、だまし取られてしまう

簡単に稼げる話はありません！インターネット上の儲け話は、詐欺です！！

【倉吉警察署　２６－７１１０　警察総合相談電話＃９１１０】